

## Durchführungsanleitung: Kamillen-Dampfsitzbad

Für diese Anwendung gibt es auch eine [Video-Anleitung](#)

Zwei Esslöffel Kamillenblüten mit einem Liter kochendem Wasser übergießen und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Den Aufguss mit Blüten in den Topf eines Nachtstuhls leeren (wenn nicht vorhanden, in eine Plastischüssel, die man in die Toilette stellt, so dass sich der Patient auf die Klobrille setzen kann und nur durch den Dampf erwärmt wird).

Der Patient trägt Hausschuhe und Strümpfe. Sitzt der Patient auf der Toilette, wird der Unterleib während dem Dampfbad mit einem Badetuch eingehüllt, damit die aufsteigende Wärme nicht verloren geht. Nach dem Dampfsitzbad Patient abtrocknen und anziehen, im Idealfall eine halbe Stunde im Bett nachruhen lassen.

Verweildauer des Kamillendampf-Sitzbades: ca. 15-20 Minuten – so lange der Dampf angenehm warm ist; der Patient darf nicht auskühlen.

**Variation:** Bei längerer Behandlung z.B. bei chronischen Harnwegsinfekten kann die Anwendung der Kamille zu einer Austrocknung der Schleimhäute führen. In diesem Fall kann man die Dampfsitzbäder mit Kamillenblüten im Wechsel mit Lindenblüten durchführen.

Zur Pflege der Schleimhäute eignet sich sehr gut die Weleda "Mandel Sensitive - Wohltuende Gesichtsscreme", alternativ kann auch ein wenig Mandelöl aufgetragen werden.

### Beurteilungssicherheit

Vielfach bewährt nach Nieren-Transplantationen und im häuslichen Umfeld

### Dosierung

1-2 x tgl.

### Wirkungseintritt

Sofortige Entkrampfung und dadurch Schmerzlinderung.

### Therapiedauer

Bis keine Beschwerden mehr bestehen bzw. der Urin sauber ist.

### Weitere Therapieempfehlungen

Eucalyptusölkompressen auf Blasengegend

### Warnhinweise

Verbrennungsgefahr insbesondere bei Kindern unter 6 Jahren, alten und wahrnehmungsgestörten Menschen.

Bei Männern ist aus anatomischen Gründen Vorsicht geboten.

Eingeschränkte Wirkung, wenn der Topf zu niedrig, oder aus Blech ist oder wenn der Aufguss zu früh (nach weniger als 10 Minuten ziehen lassen) verwendet wird.

Nicht anwenden bei Kamillenallergie